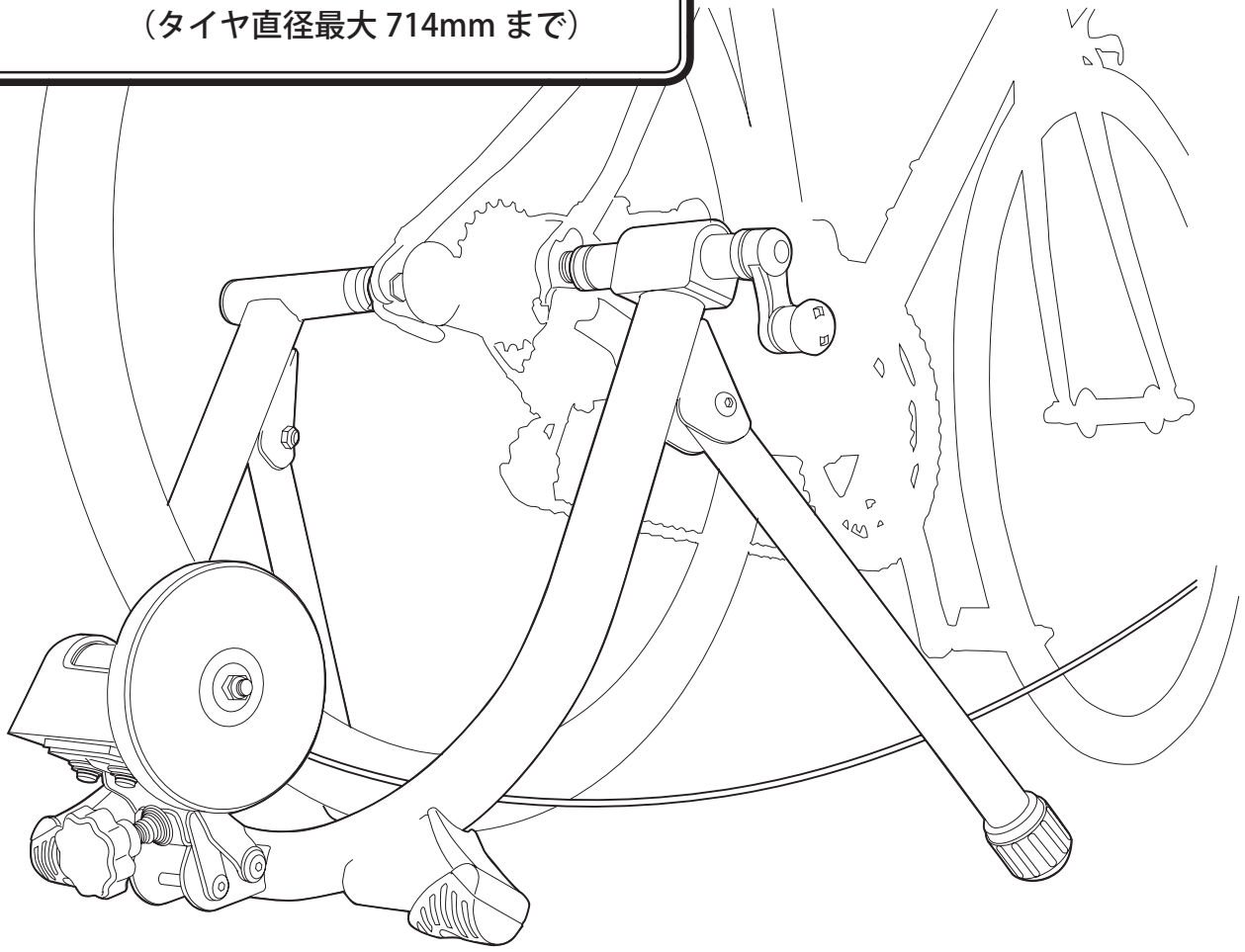
MINOURA

自転車室内練習機 LiveRide LR340
取扱説明書

(ver.1.3 2014/2)

[適合タイヤサイズ]
24 インチ ～ 最大 700 x 45c (ETRTO 47-622)
（タイヤ直径最大 714mm まで）



注意すべきこと

このトレーナーはブロックや突起状のパターンなどのない完全になめらかな表面を持つタイヤで使用しなければなりません。
凹凸のあるタイヤのまま使用するとひどい騒音を発し、家族や近隣の住民を不快にするだけでなく、振動により負荷装置やタイヤなどを破損させるおそれがあります。

ナイロンナット

ナイロンナットとは、一方の端（丸くドーム状にふくらんだ部分）の内側にナイロン製のリングが仕込んであり、ボルトがそれを押し広げながら通過する際の抵抗が緩み止めとなる構造のナットのことです。
ボルトをねじ込んでいく際に急に重くなるのは、ボルトがナイロンリングを通過しようとしている証拠であり、工具を使って引き続き最後まで締め込んでいくことで機能します。

お問い合わせ先

修理や故障のご依頼の場合は，添付の製品保証規定をよくお読みになった上で、
まず最初にお買い求めになったショップにご相談ください。

＜販売元＞
株式会社 深谷産業
〒 462-0062　名古屋市北区新沼町 150
Phone (052) 909-6201 / Fax (052) 909-6212
www.fukaya-sangyo.co.jp

＜製造元＞
株式会社 箕浦
〒 503-2305　岐阜県安八郡神戸町神戸 1197-1
Phone (0584) 27-3131 / Fax (0584) 27-7505
minoura@minoura.jp（営業）／ infodesk@minoura.jp（カスタマーサービス）
www.minoura.jp

日本製

注意していただきたいこと　ご使用になる前に必ずお読みください

●通常の 2 輪自転車専用です。タンデムやリカンベントなど他のタイプの自転車では使用しないで ください。

●後輪ハブ幅 125 ～ 140mm のクイックレリーズ式またはハブナット式スポーツ自転車用です。ハブ幅の狭いピストや、後輪ハブ軸を挟む上で障害となる内装変速機付きの自転車ではお使いいただけません。
ハブナットタイプの自転車で使用するには、右側カップリングに装着してあるグロメット（ハブナット保護キャップ）を取り除く必要があります。細い丸棒などを切り欠き部に差し込み取り外してください。

● 24 インチから 700 x 45c（ETRTO 47-622）までのタイヤに適合します。29 インチタイヤは LR340 では使用できません。24 x 1.75 インチ未満のサイズの場合には、添付の「小径ホイールアダプタ」を負荷装置の下に装着する必要があります。騒音を減らすには後輪タイヤをスリックタイプのものに交換してください。

●多少の組み立てが必要となります。正しい工具（10mm スパナ, M4 ／ M5 六角レンチ）を使用してください。
工具は付属しておりませんので、恐れ入りますがご自身でご用意ください。

●最大限の安定を確保するため、必ず後輪のクイックレリーズを添付のものに交換してください。
弊社はご自身のクイックのまま使用したことによる一切のトラブルの責任を負いかねます。

●安全にご使用いただくため、平坦で水平な床に設置し、脚はいっぱいに開いてお使いください。

●タイヤドライブ式という構造上、タイヤやローラーのある程度の摩耗は避けられません。タイヤの損耗をできるだけ少なくするため、ローラーの後輪タイヤへの押し当て量は正しく調整してお使いください。
またローラー自体の摩耗をできるだけ減らすため、トレーナーへの装着前にはタイヤ表面に付着した砂埃などはきれいに拭き取り、急加速を避け、ブレーキは使用しなでください。

●高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。

● LR340 のリモコン式負荷装置をマニュアル式に変更することは、内部の構造上できません。
なおリモコンシフターを取り外すと負荷は自動的に最大位置に固定されます。

●トレーニング中にかく汗やゴム脚キャップによる床やカーペットへの汚れ付着や傷付きを防止するため、できるだけトレーナーの下にはバスタオルや専用マットなどを敷くようにしてください。

● LR340 を使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご相談ください。弊社への事前の相談なく勝手に分解しようとしないでください。

●弊社は、LR340 をご購入された日から起算して 1 年間の、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに関しての品質保証を、正規販売店から新品で購入した最初のユーザのみに限って提供しています。
この説明書で指示されている以外の方法や目的で LR340 を使用した場合や、弊社の許可なく分解したり改造した場合には、すべての品質保証が無効となります。
輸送中の落下によるダメージなど工場出荷後のいかなるトラブルについては、弊社ではなく、輸送を担当した運送業者に直接お問い合わせください。
詳しくは添付の「製品保証規定」カードおよび弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）をご参照ください。

LR340 のセットアップのしかた

必要な工具：　10mm スパナ、M4 六角レンチ（いずれも添付なし）

1. まず後輪のクイックレリーズを添付のものに取り替えます。
カップリングは添付のクイックにのみ合うように設計されています。弊社ではご自身のクイックをそのまま使用したために発生するいかなるトラブルに対してもその責を負いません。

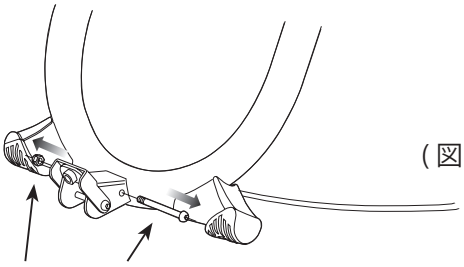
> ⚠ ***もしお使いになる自転車がクイック式ハブではなくナット式だった場合は、右側カップリングに装着してあるグロメット（ハブナット保護キャップ）（F-9）を取り外しておいてください。グロメットを装着したままではナット式ハブはしっかりと固定されません。***

> ⚠ ***ナット式ハブのホイールをクイック式に改造することは、ホイールを完全に分解しハブを交換する大掛かりな作業を要求しますので非現実的です。考えないでください。***
> ***添付のクイックレリーズはそのまま路上走行に使用しても差し支えありません。***

2. フレームにローラー加圧調整用ノブセットを取り付けます。

まずフレームに仮止めされているピボットボルト（奥にある方）と M6 ナイロンナットを取り外します（図Ａ）。

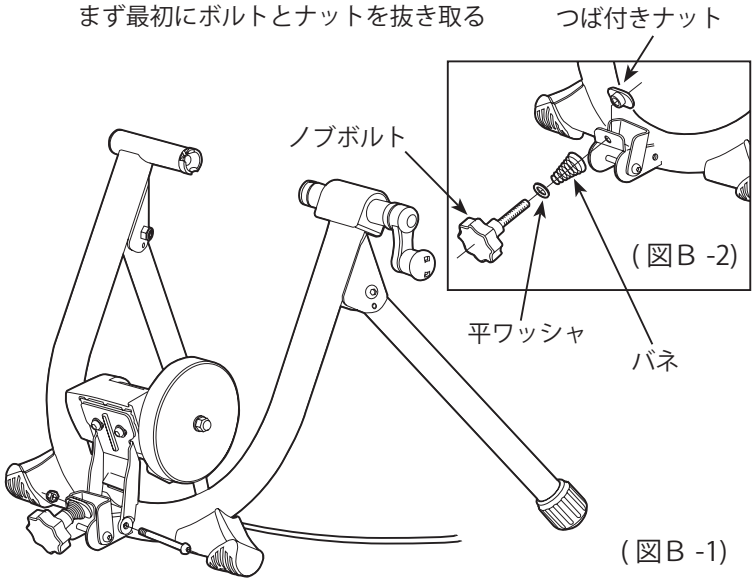
次に負荷装置取付台座の先端をフレーム上の金具にかぶせ、それぞれの孔を合わせてからピボットボルトを差し込み、ナットを締め込みます（図Ｂ -1）。



（図Ａ）

> ⚠ ***もしピボットボルトを締め込みすぎると、いくら高さ調整用のノブボルトを操作しても負荷装置が動かなくなります。***
> ***正しい締め込み具合とは、ノブボルトを緩めたとき、負荷装置が自重でゆっくりと降りてくる程度です。***

まずノブボルトに平ワッシャとバネを入れておきます。
フレーム上の金具の裏側からつば付きナットをはめ込んでおき、そこにノブボルトを手前側からねじ込みます（図Ｂ -2）。
ノブボルトはおよそ半分くらいねじ込みます。

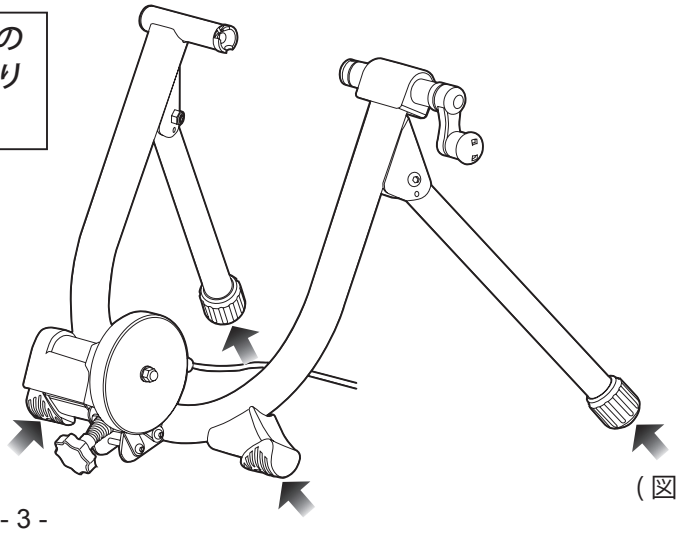


（図Ｂ -2）
（図Ｂ -1）

> ⚠ ***テーパー状のバネの向きと平ワッシャの位置に注意してください。図 B-2 の通りにしないとうまく回せません。***

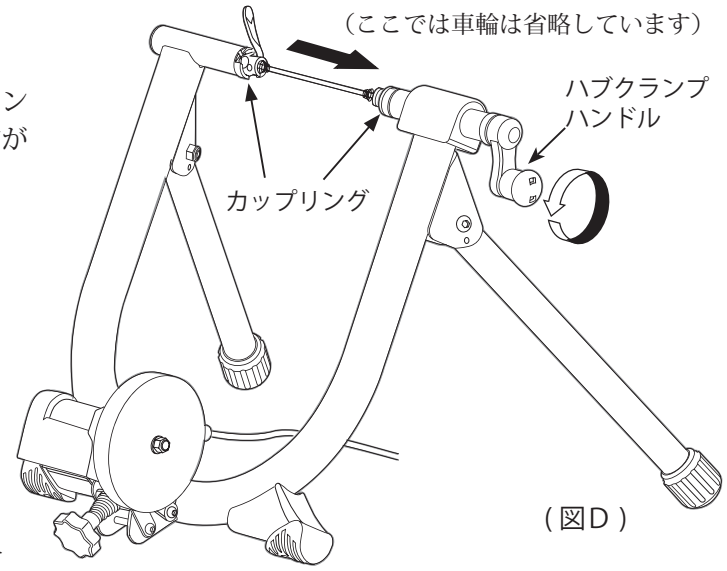
3. 脚にゴムキャップをはめ込み、脚をいっぱいに開いて水平で平坦な床の上に置きます（図Ｃ）。このとき４ヶ所の接地点すべてが同時に床面に接触していることを確認してください。

４点接地しない場合は、床に接している方の脚を強く上に引き上げて取り付けボルト部分のガタを取り除くことで解消できます。


（図Ｃ）

4.

ホイールのセットのしかたについての説明です。



（図D）

1）ハブクランプハンドルを左回りに回してカップリングを開きます。できるだけ大きく開いておいた方が自転車を装着しやすくなります（図D）。

> ⚠ ***ハブクランプハンドルは緩めすぎないでください。***
> ***カップリングパイプ内部にあるナットを強制的に回して緩めてしまうことになり、正しい装着ができなくなってしまいます。***

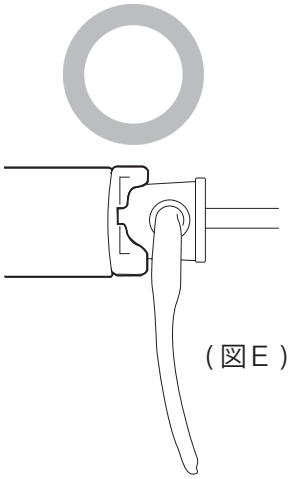
2）まず先に、ハブの左側（クイックレリーズのレバー側）をカップリング内に収めます。
クイックのレバーのシャフト部がカップリング上の切り欠き部に収まるように、カップリングをつまんで回して調整してください。

3）この状態を保ったまま自転車をゆっくりと下ろしていき、右側ハブと右側カップリングとの高さを揃えます。

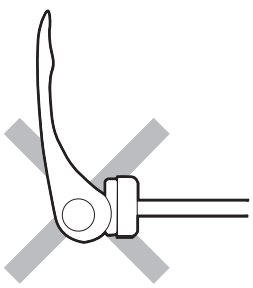
4）ハブクランプハンドルを右回りに回していき、ハブ軸を挟み込んでいきます。
カップリングが完全にハブ軸をつかみ回転が重くなったら、いったんそこで回すのを止めます。

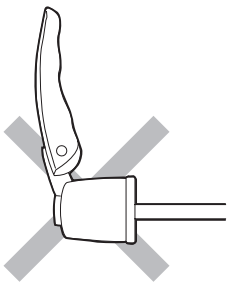
5）そこからさらに**2回転だけ**ハンドルを回して装着は完了です。

> ⚠ ***左右のカップリングは添付のクイックレリーズだけにフィットするように設計されています。***
> ***特に左側カップリングは図Eのように、完全にクイックのヘッドにフィットしていなければなりません。***
> ***添付のクイックは先端がカップリング内にきれいに収まるようレバーがヘッドの側面から出ているタイプ（図E）であり、シャフト端全体がレバーになっているもの（図F）や、レバーを起こしても直角以上にはならない（図G）というようなクイックはLR340では使用できません。***


（図E）

> ⚠ ***ハブクランプハンドルは強く締め込み過ぎないでください。***
> ***ハンドルには締め込み過ぎ防止のためのロックもクラッチ機構も備えられていないため、回せば回すだけいくらでも締まっていってしまい、最終的にLR340のフレームを破損させることになってしまいます。***
> ***ハンドルを締め込んでいき限度を超えると、徐々にLR340のフレームが開き始めてきます。それが確認できたところからあと2回転だけ回すだけにとどめてください。***

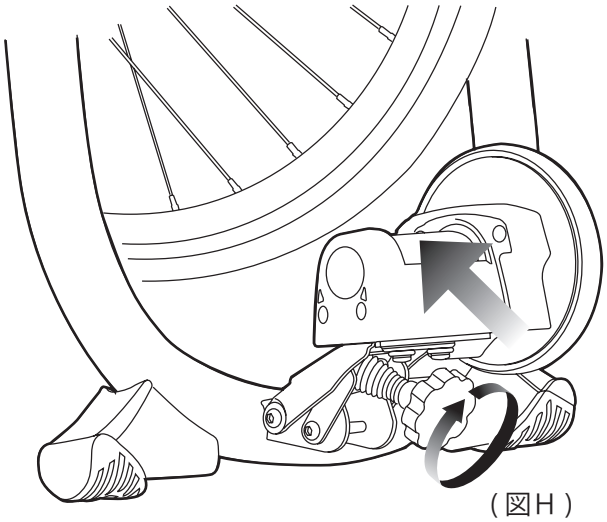

（図F）


（図G）

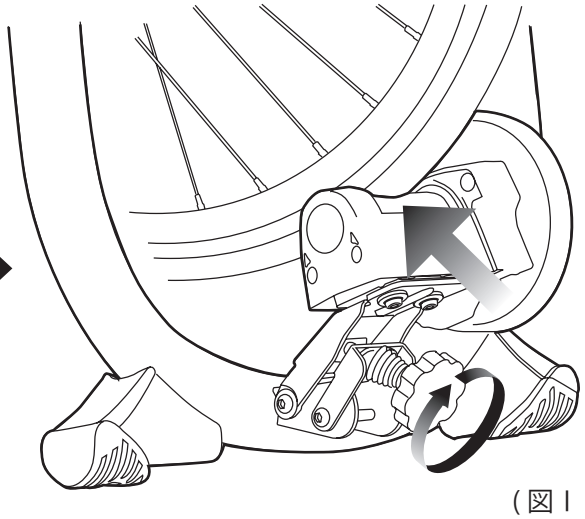
5. 加圧調整ノブボルトを右回りに回してローラーをタイヤに近づけ、押し付けていきます（図H）。
最適な押し付け量は、側面から見てローラーがタイヤを３～４ミリほど凹ませる程度です（図Ｉ）。

> ⚠ ***弱すぎる、あるいは強すぎるローラー加圧はタイヤの異常磨耗を引き起こす原因となります。ローラー加圧は常に適正な状態を守り、またタイヤの空気圧は通常よりも１割ほど上げておいてください。低圧のままではタイヤは異音を発生させながら異常磨耗を起こします。***

ヒント *もし負荷装置の重さのためにノブボルトを回しにくい場合は、片手で負荷装置を持ち上げて浮かせておいてやると軽く回せるようになります。*



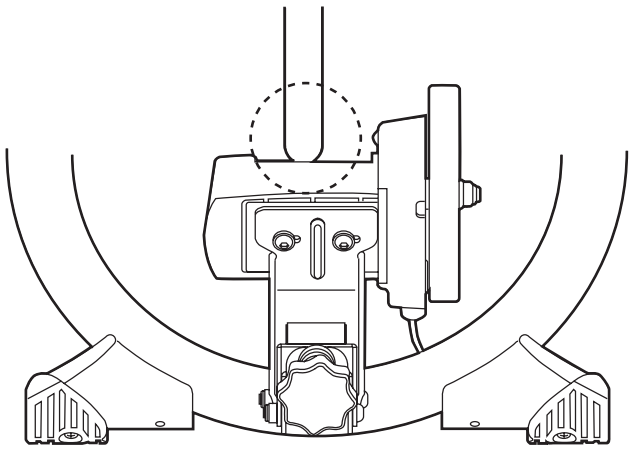
（図Ｈ）



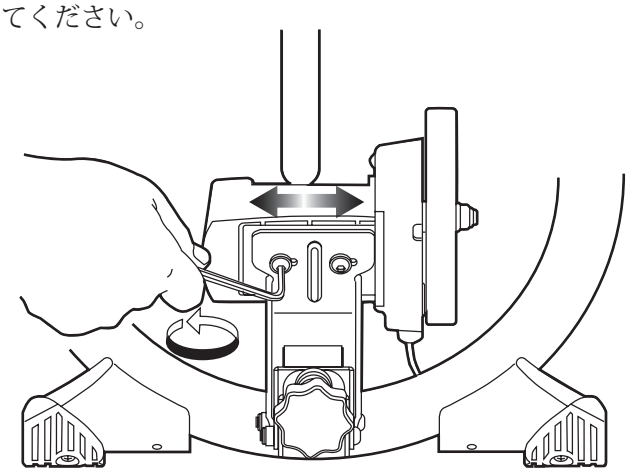
（図Ｉ）

6. 後輪はドライブローラーのほぼ中央付近に位置し、他のどの部分にも触れていない状態でなければなりません（図Ｊ）。
もしホイールが適切に振れ取りされていないとか装着してあるタイヤが太すぎるとかという理由でタイヤが樹脂ケースなどに触れたままだと（図Ｌ）、タイヤも樹脂部品も削れていってしまいます。

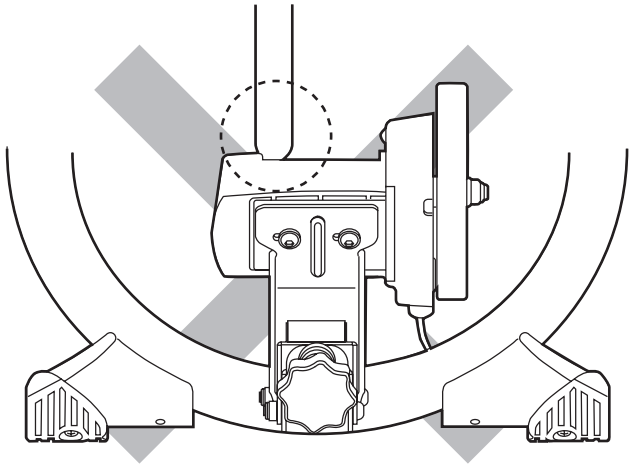
負荷装置は左右２段階に取り付け位置を変えられます。またM4六角レンチで底部の２本のボルトを緩めれば、左右方向に位置を微調整調整することもできます（図Ｋ）。移動させた後はしっかりとボルトを締め込んでおいてください。



（図Ｊ）



（図Ｋ）



（図Ｌ）

7. LR340から自転車を取り外すときは、まずノブボルトを緩めてからハブクランプハンドルを緩めます。
もしノブボルトを緩めないまま自転車を取り外してしまうと、次に自転車を装着しようとする際に飛び出しているローラーがタイヤを前方に押してしまっているため、それが邪魔をして装着しにくくなってしまいます。

リモコンシフターの取り付け方

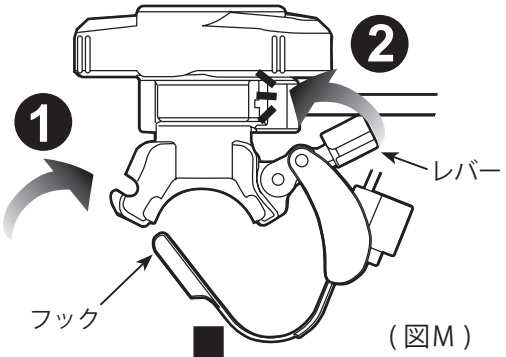
必要な工具：　M4 六角レンチ（添付なし）

LR340 には便利なリモコンシフターが装備されています。
リモコンシフターをハンドルバーやステムに取り付けることで、いちいち自転車から降りることなく希望の負荷レベルに 7 段階に調節することができます。

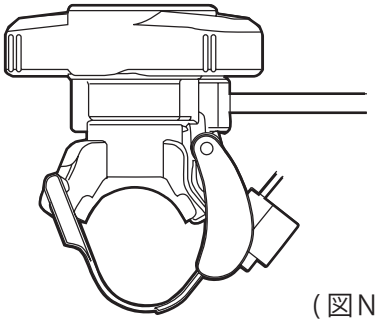
リモコンシフターのほかに自転車側のギア操作でも負荷調整はできますが、希望するケイデンスを維持しながら負荷だけを変えるにはリモコンシフターでないとできません。

リモコンシフターの取り付け方

1）ハンドルバーに樹脂クランプのバンドを巻き付ける。
2）バンド先端のフックを、リモコンシフター基部の溝部分に引っ掛ける（図M①）。
3）レバーを起こしてバンドを締め付ける（図M②→N）。

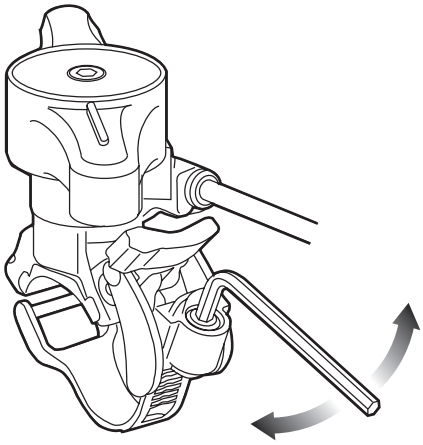


（図M）


（図N）

リモコンシフターのバンドはあらかじめ直径 22mm の標準サイズのハンドルバーにおよそ合わせてあります。
もしオーバーサイズのハンドルバーやステムなどに取り付けるためそれがきつ過ぎる場合や、逆に緩すぎる場合は、いったんバンドをフックから外してから、バンド根本の調整ネジに M4 六角レンチを差し込んで回して調整してください（図O）。

（六角レンチは付属していません。ご自身でご用意ください）


（図O）

⚠ ***バンドも調整ネジも樹脂でできていますので、無理な力は加えないでください。***
調整の前には必ずバンドをフックから外しておいてください。

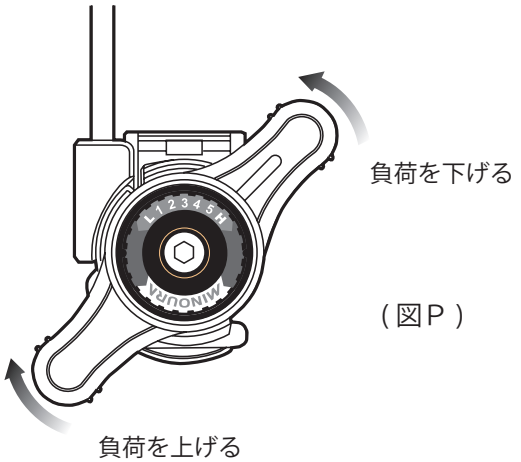
負荷の上げ方、下げ方

負荷を上げるとき

レバーを「H」方向に回す。

負荷を下げるとき

レバーを「L」方向に回す。



（図P）

⚠ ***「L」位置であっても、ローラーがタイヤを押し付けることで発生する最低限の負荷はかかり続けています。***
ゼロというわけではありません。

リモコンシフターがLやHに入らなくなったときは

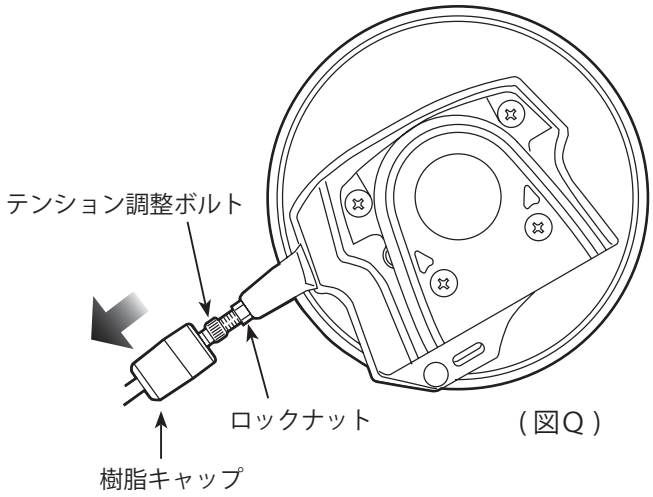
リモコンケーブルが丸まっているとインナーケーブルを引っ張ってしまうことになり、Lレンジには入らなくなります。できるだけまっすぐに伸ばしてください。
それでもLレンジに入らなかったり、逆にHレンジでケーブルが弛んでしまう場合は、以下の方法でケーブルのテンション調整を行なってください。

1. まずリモコンシフターを「H」位置にセットし、ハンドルバーから取り外してから、できるだけケーブルがまっすぐになるように床に横たえる。

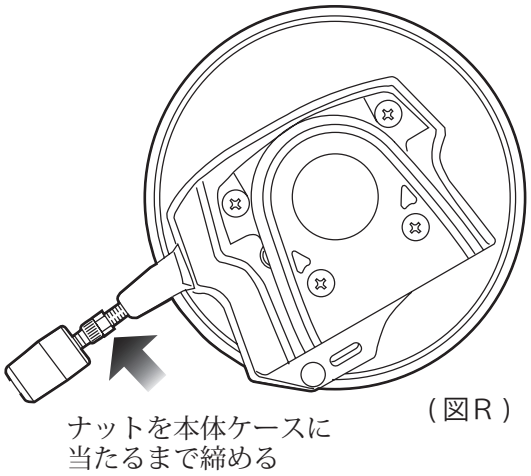
2. ケーブル基部にはめ込まれている樹脂キャップを引き抜いて、テンション調整ボルトを露出させる（図Q）。

3. アウターケーブルをリモコンシフター側に押し付けたまま、調整ボルトもアウターケーブルに押し付ける。（テンション調整ボルトの頭部分と負荷装置の樹脂ケースとの間に隙間をあける）

4. このときできた隙間をなくすように、ロックナットを負荷装置のケースに接するまでねじ込む（図R）。
LからHまですべてセットできるかどうかをチェックしてから、最後に樹脂キャップをかぶせ直す。



（図Q）



（図R）

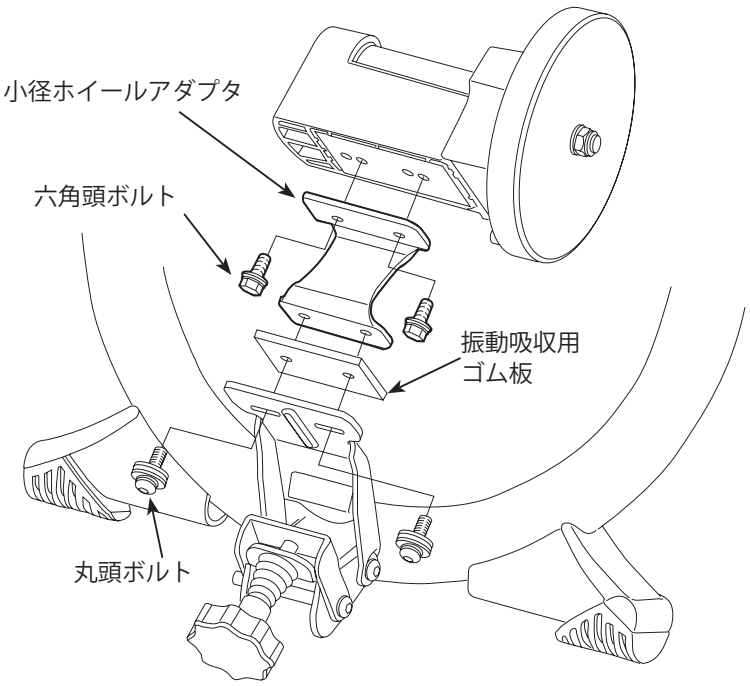
小径ホイールアダプタの使い方

必要な工具： 10mm スパナ、M4 六角レンチ（いずれも添付なし）

もし LR340 でおよそ 26x1.75" 以下のサイズのタイヤを使用する場合は、添付のZ型をした小径ホイールアダプタを負荷装置と台座金具との間に装着し、負荷装置の位置を持ち上げてやる必要があります（図S）.

アダプタは装着方向が決まっており、その向きは矢印として上面に印刷してあります。この矢印を自転車の進行方向に向けて装着してください。
小径ホイールアダプタを装着してもドライブローラーがタイヤに届かない、という場合は、このアダプタの装着方向が誤っていることが原因です。

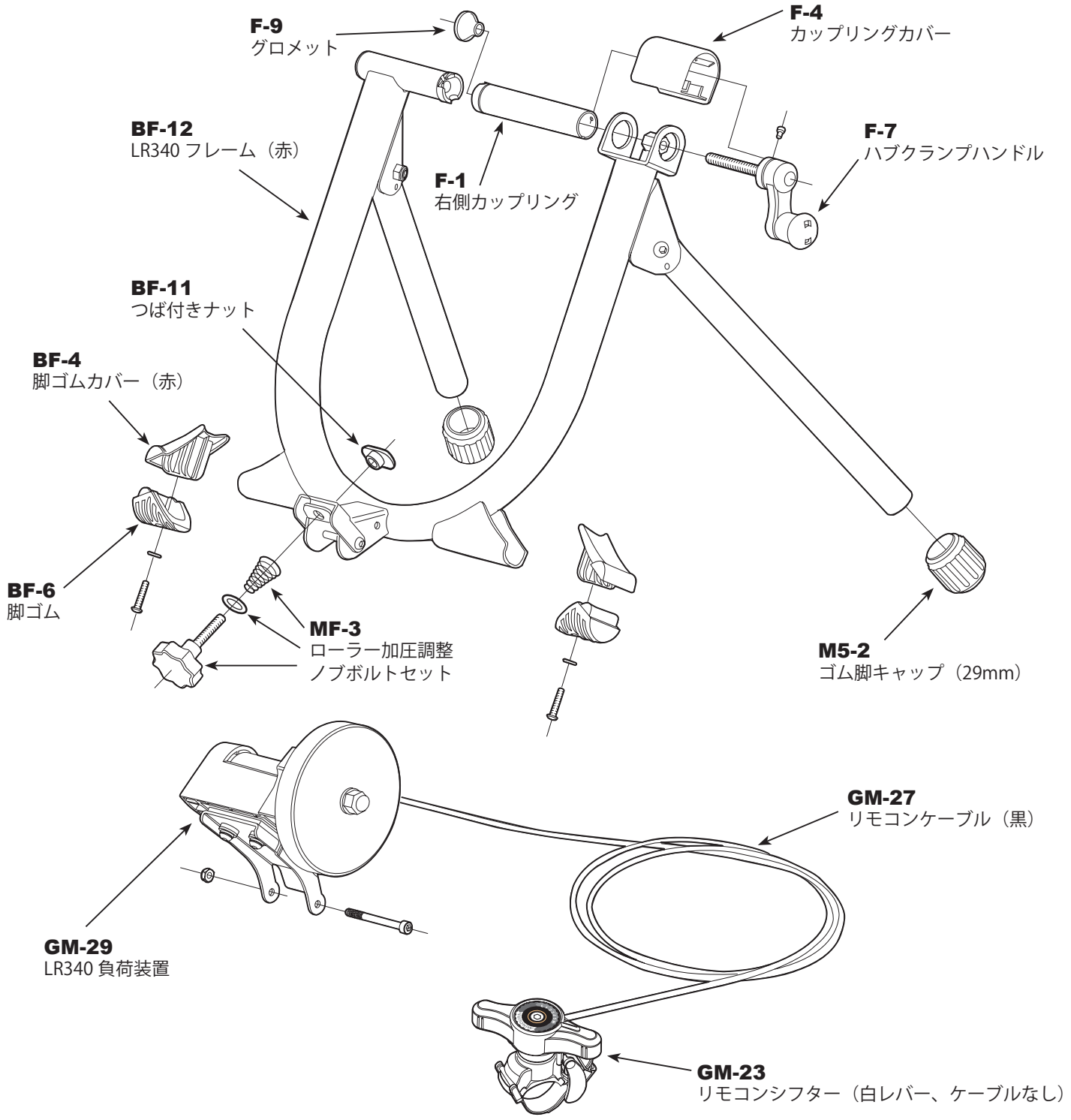
もともと負荷装置に付いていた丸頭のボルトは台座金具にアダプタを装着するのに使い、アダプタに負荷装置を装着するには六角頭のボルトを使って、その締め付けには 10mm スパナを使用してください。



（図S）

LR340 分解図

補修部品を発注するときは、誤った部品が手配されてしまうのを防ぐため、
下記の部品番号を正確にショップに伝えるようにしてください。



Other Languages / Andere Sprachen / Autres Langues / Otros Idiomas

GB If you need the instructions manual written in different language(s) such as German, French or Spanish, check out the following web page.

G Wenn Sie deutsches Versionsanweisungen-Handbuch brauchen, überprüfen Sie die folgende Webseite bitte.

F Pour télécharger les instructions en français, veuillez vous rendre sur la page Web dont l'adresse figure ci-bas.

ES Si necesita el manual de instrucciones de versión español, compruebe la página web siguiente.

http://www.minourausa.com/_userdata/lr340.pdf